

良い睡眠をとるためのコツ

長い時間昼寝をしてしまったり、ついつい夜更かしをしてしまったり・・・
皆さんは睡眠のリズム、乱れていませんか？

睡眠には脳を休めて疲れを取り除き、ストレスをリセットするなどの役割があります。

ぐっすり眠ることは心と身体の健康にとってとても大切です。

睡眠リズムの乱れは、身体と心の不調につながります。

よい睡眠をとり、健康的に過ごすための5つのポイントをご紹介します。



1. 毎朝同じ時間に起きて、日光を取り入れよう

ついつい学校のない日は朝起きるのが遅れてしまいます。出来る限り毎日起きる時間と変わりなく起床するようにしましょう。また日光を浴びると体内時計がリセットされ、体内リズムが整います。朝起きたらカーテンを開けて日光を浴びるようにしましょう。

2. 昼寝をするなら15時までの20-30分までにしましょう

長いお昼寝はかえってボンヤリしてしまうことがあります。

夕方以降のお昼寝は、夜の睡眠に影響を及ぼします。15時までの時間で、20-30分の時間に留めておきましょう。

3. 寝る前のリラックス法を見つけましょう



ぬるめのお湯にゆっくりつかる、カフェインの入っていない飲み物をのむ、好きな香りのアロマをたく、好きな音楽をきく・・・など自分なりのリラックス法を見つけましょう。

4. 睡眠に適した環境をつくりましょう

寝る前には部屋の照明を少し暗くして、ゆったり過ごしてみましょう。

(蛍光灯ではなく、暖色系の灯りがいいですよ☆)

そして寝る1時間前には、スマホやタブレット、PCの使用を控えてみましょう。

そうすることで身体が寝るモードにシフトしていきます。

5. 眠れない時は無理をしないようにしましょう

眠れないことは不安やストレスに対する正常な反応です。無理をして眠ろうとすると、逆にリラックスができなくなります。30分以上入眠できなければ、一度寝室を離れて気分を変えるなどしましょう。そして穏やかに夜を過ごし、朝はしっかり起きることを心がけましょう。